



**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**





پیغام عشق

قسمت صد و چهل دوم





خانم زهرا سلامتی از زاهدان



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی، و آقای شهبازی نازنین.  
دلنوشته کوتاه از دل  
بنام خداوند عشق 🍂

رفته ره دُرشت من بار گران ز پشت من  
دلبر بردبار من آمده برده بار من  
مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۸۳۷

"من زهرای ۵۳" ساله، زندگی مشترک ۲۱ ساله‌ام، همراه با فراز و نشیب و سنگلاخ‌های فراوان سپری، که گاهی اوقات سختی‌های راه آن چنان بر من قالب، که تاب و توانم را کم، و مرا در افسانه من ذهنی قرار، و دچار قضاوت و مقاومت، و شک و دودلی را بر من قالب، که مسیر سخت است و توان تو ناچیز، و درد طلب در من فراوان و جستجو کردن در من دو چندان.



و چه بسا مناجات‌های شبانه‌ای که بر زبانم جاری و اشک‌هایی که از چشمانم سرازیر، و من حیران و سرگردان به دنبال گمگشته، که کوله بار غم‌هایم را کم، و شانه‌هایم را از سنگینی سبک، و به زندگی یخ زده‌ام گرما، و نور امید را در من تابان، و چراغ راه و مسیر درست را برایم نمایان، و چه درس‌های آموزنده و تجربیات غنی که در این مدت ۷ سال از برنامه گنج حضور به دست، که مرا شناور در فضای یکتایی زندگی، و شناگری را به من آموزش، و بازوان مرا توانا، و گام‌هایم را استوار، و شانه‌هایم را برای صبوری و شکیبایی قوی، و او با قانون بشو و می‌شود کُن فکانش بدون علت و معلول‌های ذهنی، دَم ایزدی‌اش را در چهار بُعد روان.

دَم او جان دهدت رو زنفخت پذیر  
 کار او کُن فیکون است نه موقوف علل  
 مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

و او قدمش را از لامکان در من ساکن،

حق قدم بروی نهد از لامکان  
وانگه او ساکن شود از گن فکان  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۱

و جان دوباره‌ای را به من تزریق، و عشق و زندگی و خرد و شادی بی سبب و آرامش درون را به من هدیه. و  
دلبر بردبار در کنارم زندگی، و همواره به من یاد آور که تو اشرف مخلوقات، و دارای تاج گرمنا بر سر، و گردنبند  
کوثر و فراوانی ایزدی را بر گردن.

تاج گرمناست بر فرق سرت  
طوق اعطیناک اویز برت  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۷۴



و آهسته آهسته من در برابر اتفاقات لحظه فضا را باز. و مقاومت و قضاوت را به صفر، و پذیرش اتفاق لحظه بدون قید و شرط قبل از قضاوت کردن ذهن، و تسلیم امر گن فکان و بله گویان عهد قدیم الست که "الست بربکم". و پرهیز و درد هوشیارانه همیشه با من همراه، و تداوم و تکرار و تعهد و گوش دادن به برنامه گنج حضور مداوم، و پیوسته فضا گشا، و شکر حقیقی و سپاسگزاری از رویدادها، تسبیح زبان. و رعایت ادب و آشتی بودن با اتفاقات که برای بیداریست، نهایت تعظیم در برابر زندگی، تا خرد الهی دانش و رازهای برکات چهارگانه اش که همان هدایت و حس امنیت و عقل و قدرت، را بر من آشکار.

که بگیرم ادب را ببندم دو لب را  
 که تا راز گوید لب دل گشایش  
 مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸۹

که این صیقل و جلا و صفا دادن درون کار زندگی، تا هم هویت شدگی ها به حاشیه رانده، و تو را لایق هدیه، و تو مرکز عدم و خالی را به او هدیه.

من نمی گویم مرا هدیه دهید  
بلکه گفتم لایق هدیه شوید  
مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۷۴

و فرمان انصتوا و خاموشی ذهن و دوری از پَرش افکار همواره آویز گوش، تا خطاب ارجعی را شنید.

بی حس و بی گوش و بی فکرت شوید  
تا خطاب ارجعی را بشنوید  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۶۸

و آگاه از این که: راه پر بلا و پر خطر، ولی عشق پیشوا و رهبر، و آگاه از این که، زندگی پوسته و صدف من ذهنی  
و هم هویت شدگی‌ها و دردها و انباشتگی‌ها را نشانه، و از گوهر درون و خدایت نگهداری، تا بر دل و درون من  
پیروز و با خودش یکتا و با وحدت یکی.



کس نیابد بر دل ایشان ظفر  
بر صدف آید ضرر نی بر گوهر  
مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۵۱۷

و آفرین ها بر نیرو و خرد زندگی که مرا از غمها و دردهای توهمی دو زمان روانشناختی گذشته و آینده رها.

آفرینها بر تو بادا ای خدا  
ناگهان کردی مرا از غم جدا  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۴

و عاجز و ناتوان در برابر شکر و سپاسگزاری واقعی از خرد کُل که تمامی کائنات را اداره.

گر سر هر موی من یابد زبان  
شکرهای تو نیاید در بیان  
مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵

و در پایان: وقتی که خرد بی منتهای کائنات سرگرم کار است زندگی شخصی، کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مرده که دست از نان تهیست  
چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

پر انرژی و سالم بمانید.  
خیلی ممنون، خدانگهدار شما.  
زهرا سلامتی، از زاهدان 🙏🙏🙏.





خانم شکوه



با سلام،

برداشتی از غزل شماره ۲۴ دیوان شمس.

حکایت، حکایت انسانی است که از عدم پدیدار شد، اول می‌دانست که کیست و برای چه آمده است، به "او" قول داده بود که بار امانتش را، عشق را، در این سفر به دوش بکشد و بوی "او" را همه جا پراکند، همه شور بود و عشق، پاکی بود و شادی، اما تا پا بر زمین خاکی نهاد، دانست که بدون عقل، بدون قدرت تفکر نمی‌تواند در این دنیا دوام بیاورد، باید برای انجام هر کاری فکر می‌کرد، برای خوردن، آشامیدن، بازی کردن، درس خواندن، کار کردن، آفریدن، ... کم کم ذهنش به فکر کردن خو گرفت و دیگر حتی زمانی که نیازی به فکر کردن نداشت، از فکر کردن باز نمی‌ماند، این فکرها چون توده‌ای از انرژی در سرش به حرکت در می‌آمدند و او را به عکس العمل وا می‌داشتند، تا جاییکه کم کم فراموش کرد برای چه منظوری به اینجا آمده است. عطر دل انگیز عشق در میان بوی تند فکرها گم شد. شادی پرکشید و هشیاری به خواب رفت. انسان به دور مانده از عشق، کم کم دچار درد شد، و درد جرقه‌ای در وجودش زد، عهد قدیم به یادش آمد، و دانست که باید بسوی "او" باز گردد، اما چنان به فکر کردن عادت کرده بود که می‌خواست راه بازگشت به گلزار عدم را هم با عقل بیماید.



پس بشنویم از زبان این انسان درمانده در مسیر رسیدن به حضور:

چون نالد این مسکین که تا رَحْم آید آن دلدار را؟  
خون بارد این چَشمان که تا بینم من آن گلزار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

دیگر باید چگونه ناله کنم و عجز خود در یافتن راه و خواهش و تمنایم برای رسیدن به معشوق را، چگونه به زبان بیاورم تا معشوق دلش به رحم بیاید و وصال حاصل شود؟ آه، که این چشمان من باید بسیار خون گریه کنند تا به روی دوست روشن شوند و من دوباره گلستان عشق را رؤیت کنم.

خورشید چون اَفروزَدَم، تا هَجْر کمتر سوزَدَم  
دل حیلَتی آموزَدَم، کَز سَر بگیرم کار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

ذهن همیشه حس آرامش و امنیت و فراوانی را در انباشتن می‌بیند، پس مرتب فکر می‌کنم و برای رسیدن به آرامش هدفی برای خودم تعیین می‌کنم، و باز با فکر و مشقت بسیار به آن هدف می‌رسم، و برای مدت کوتاهی خوشحالم و تحمل درد دوری آسان تر می‌شود، مثل کسی که مسکن مصرف کرده باشد، ولی چون آرامش دائمی و حضور با رسیدن به این اهداف میسر نمی‌شود، آن حس کم بودن و کافی نبودن باز به سراغم می‌آید، و باز ذهن، یک فکر من دار دیگر، یک هدف مادی دیگر از چنته بیرون می‌آورد و من باز باید از صفر شروع کنم! و این دور باطل همینطور ادامه پیدا می‌کند، گویی این راه پایان ندارد!

ای عقلِ کُلِّ ذوفُنونِ، تَعْلیمِ فرما یک فُسون  
 گز وی بِخیزد در درونِ، رَحْمی نگارین یار را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-



بفرما، ای ذهن خلاق و همه چیز دان من، تو که اینقدر خوب بلدی فکر کنی، کاری بکن، وردی بخوان، هدفی تعیین کن، که از طریق آن، دل معشوق زیبا روی من، دل زندگی به رحم بیاید! تا بحال که هر راهی را تو پیشنهاد کردی رفته و به آرامش نرسیدم، دردم درمان نشد، روز بروز هم بیشتر شد!

چون نور آن شمع چگل، می درنیابد جان و دل  
کی داند آخر آب و گل، دلخواه آن عیار را؟  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

اما این غیر ممکن است، امکان ندارد ذهن بتواند کاری کند که دل "او" را به دست بیاورد، چون تا نور رخ زیبای شمع زندگی به جان و دل من نتابد، من زنده نمی شوم و از جنس ذهن باقی می مانم و تا وقتی از جنس ذهن هستم، تا وقتی فکر می کنم، از دل او، آن دزد دلم، خبر ندارم. ذهن می خواهد با بیشتر کردن هم هویت شدگی ها به آرامش برسد اما زندگی این هم هویت شدگی ها را از ذهن می دزدد تا به دل فقیر من آرامش ببخشد.

جَبْرِیلِ با لُطف و رَشَد، عَجَلِ سَمینِ را چوَن چَشَد؟  
 این دَام و دانه کی گَشَد، عَنقَایِ خوشِ منقارِ را؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

چرا که تحفه‌های ذهن، اندیشه‌های من، اهداف مادی من برای معشوق آسمانی من جذاب نیستند، همانطور که جبرئیل به گوساله پروار که به احترامش آماده کردند لب نزد و همانطور که دانه‌های زمینی نمی‌توانند باب میل سیمرغ آسمانی خوش ذائقه باشند.

مولانا در این بیت بیشتر مثال می‌زند و تاکید می‌کند که با تفکر نمی‌شود به حضور و آگاهی رسید. ذهن تنها کاری که بلد است فکر کردن است و حتی بهترین و پربارترین و عمیق‌ترین فکرهای ذهن هم به چشم معشوق آسمانی نمی‌آیند و "او" را جذب نمی‌کنند. متفکرترین مغزها هم در رسیدن به حضور دچار چالش می‌شوند.



عَنقَا که ناید دامِ گَس، در پیشِ آنِ عَنقَا مَگَس  
 ای عنکبوتِ عقلِ بَس، تا کی تَنی این تار را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

پس ای عنکبوتِ ذهنِ من، بس کن، تا کی می خواهی با تنیدن تارهای سست و ناتوان فکر این مرغِ آسمانی را  
 به دامِ بیاندازی؟ تو از عظمت این مرغِ بی خبری، می گویند سیمرغ که به دامِ هیچکس در نمی آید در مقابل او  
 مثل مگس است.

کو آن مَسیحِ خوش دَمی؟ بی واسطهٔ مَریم، یمِ  
 گزوی دلِ ترسا هَمی، پاره کند زَنار را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

نه، ذهن از پس این کار بر نمی‌آید. کجاست آن مسیح خوش نفس تا با دمش من را به عشق زنده کند. مسیحی که بی نیاز از تعالیم مادرِ ذهن، دریایی از معرفت و آگاهی است، و تشعشع حضور او هر انسان درگیر ذهنی را از بند هویت آزاد می‌کند.

دَجَالِ غَمٍ چُونِ آتَشِی، گُسترد ز آتَشِ مَفْرَشِی  
 کُو عِیْسِی خَنْجَرِ گَشِی، دَجَالِ بَدِ کَرْدَارِ رَا؟  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

ذهن، این دجال، این عیسی تقلبی، خواست با تکیه بر علم و دانش و منطق من را از چنگ درد رهایی دهد. یک فکر، فکر دیگر را ایجاد کرد، و با هر فکر دردی در جانم فکند و مرا سوزاند، و از جهل و غم و درد جلوی پایم فرشی پهن کرد، آری راهی که ذهن پیش پایم نهاد همه زجر بود و سوختن و نرسیدن.. کجاست آن مسیح اصلی که بیاید و با خنجر فضا گشایی، به مصاف این دجال در آید، رشته افکار را پاره کند و مرا از اسارت ذهن برهاند؟



انسان برای رهایی از درد نیاز به قدرتی دارد که جلوی فکر کردن ها، و چون و چراهای ذهن را بگیرد، مسیح خنجر کش، همان قدرت است، مسیح سنبل مرکز عدم درون ما است، و روش مبارزه مسیح، تسلیم است. نکته مهم این است توجه کنیم خنجر پاره کردن افکار، به دست چه کسی است؟ مسیح، یعنی خود زندگی. اغلب ما حتی وقتی هم می فهمیم که باید رشته افکار را پاره کنیم خنجر را بدست ذهن می دهیم! ذهن نمی تواند خودش را ساکت کند. اینکار فقط به دست زندگی صورت می گیرد. وقتی ما به این بینش می رسیم که نمی دانیم چگونه از درد رها شویم، وقتی به عجز ذهن در حل این مساله آگاه می شویم، آنوقت تسلیم می شویم. و وقتی تسلیم شدیم خنجر بدست زندگی می افتد و رشته افکار را پاره می کند. این آگاهی به دو صورت حاصل می شود یا با تجربه یک عمر شکست، یا با آموختن از تجربه و دانش بزرگان. ما در هر سنی باشیم فهمیده ایم که راه هایی که ذهن برای رسیدن به آرامش و رهایی از درد مهم و ضروری نشان می دهد، کار ساز نیستند. پس وقت آن است که از این کوشش بیهوده دست برداریم. متوجه باشیم که ذهنی که هزاران سال شرطی شده است به آسانی خاموش نمی شود، و حتی پس از آگاهی تا مدتی به روش خود که قضاوت و مقاومت است ادامه می دهد. اما از آنجائیکه قدرت زندگی بیشتر است، اگر در این راه متعهد باشیم و آن لحظاتی که این بینش در ما ایجاد می شود را تکرار کنیم، کم کم ذهن عقب نشینی می کند.

تَن رَا سَلَامَتَهَا زِ تُو، جَان رَا قِيَامَتَهَا زِ تُو  
عِيسَى عَلَامَتَهَا زِ تُو، وَصَل قِيَامَتَوَار رَا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

اما عیسی هم خود نشانی از تو است. چرا که همه چیز از تو است، سلامت این تن، و رشد روحی من هم با خرد تو اداره می‌شود، پس فقط تو می‌توانی از مرکز عدم درون من برخیزی و رشته افکار من را پاره کنی و مرا از چنگ ذهن برهانی و به وصل خود برسانی.

سَاغَرِ زَغَمِ دَرِ سَرِ فُتَدِ، چُونِ سَنَگِ دَرِ سَاغَرِ فُتَدِ  
اَتَشِ بَه خَارِ اَنَدَرِ فُتَدِ، چُونِ کُلِّ نَبَاشِدِ خَارِ رَا  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-



بدون تو، من چون جام شرابی هستم که سنگی در آن افتاده باشد، کسی از این جام نمی‌نوشد و شاد نمی‌گردد. بدون تو، من بوته‌ خاری بی برگ و گلم بر سر راه مردمان، و فقط بدرد سوزاندن می‌خورم. مولانا اشاره می‌کند که انسان بدون هشیاری حضور، توانایی استفاده از هیچکدام از استعداد هایش را به نحو مطلوب ندارد. انسان که استعداد لبریز شدن از عشق و چشاندن عشق به دیگر انسانها و موجودات را دارد وقتی اسیر ذهن است، نمی‌تواند مست شود و مست کند. گر انقیمت ترین سنگ را هم، که در جام شراب بیاندازیم، شراب غیر قابل استفاده می‌شود. بهترین ذهن را هم که داشته باشیم با ذهن فعال نمی‌توانیم به حضور و آرامش برسیم. و بدون عشق، هر چه کنیم به ایجاد درد می‌انجامد، چون خاری دیگران را می‌آزارد، و سرنوشت خار بی گل این است که سوزانده شود. وقتی درد ایجاد می‌کنیم نباید توقع دریافت عشق را داشته باشیم، چه از طرف زندگی و چه از طرف دیگران.

ماندم ز عذرا وامقی، چون من نبودم لایقی  
لیکن خمار عاشقی، در سر دل خمار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

من چون وامق از تو از عذرای خودم دور مانده‌ام، چرا که لایق این وصل نبودم، اما دل من که کارش عاشقی است، تا ابد در خماری عشق خواهد ماند...

وامق می‌خواست با تکیه بر استعداد و هنر خود دختر پادشاه را بدست بیاورد اما موفق نشد، چرا که کوهی از استعداد نیز، نمی‌تواند مانع خود کم بینی ذهن شود. ما انسانها تا وقتی از دریچه دید ذهن، خود را می‌سنجیم، هرگز خود را لایق به حضور رسیدن نمی‌دانیم و در نتیجه برای رسیدن به "او" کوشش لازم را نمی‌کنیم و عمر را در حسرت وصل به پایان می‌بریم. شاید ریشه در ذهن بودن وامق، کینه و خشم و ترسش از نامادری باشد. همانطور که ترس و خشم و کینه‌ای که ما در سینه حمل می‌کنیم، مانع از به حضور رسیدن می‌شوند، و مولانا به ما گفته است که اولین قدم شستن کینه از سینه است. وامق اشتباه کرد و ما نباید اشتباه وامق را تکرار کنیم، باید بدانیم که ما با هر گذشته‌ای، لیاقت رسیدن به "او" را داریم و "او" بر ما "نظر" دارد چون از جنس "او" هستیم.



شَطْرَنْجِ دَوْلَتِ شَاهِ رَا، صَد جَانِ بَه خَرَجَشِ رَاهِ رَا  
 صَد كَه حَمَائِلِ كَاهِ رَا، صَد دَرْدِ دُرْدِي خَوَارِ رَا  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

بله رسیدن به معشوق آسان نیست و بخت تنها وقتی با ما یار می‌شود که تمام توجه ما به "او" باشد و حاضر شویم در راهش صد جان بدهیم و بارها درد هشیارانہ بکشیم. مثل بازی شطرنج که تمام کوشش در حفظ شاه است، و حاضریم همه مهره‌ها را در راه نگهداشتن شاه از دست بدهیم.

بِیْنَمِ بَه شَهِّ وَاصلِ شُدِه، مَن از خُودِی فَاصلِ شُدِه  
 وَزْ شَاهِ جَانِ حَاصِلِ شُدِه، جَانِ هَا دَرِ و دِیوَارِ رَا  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

آنوقت است که از "خود"، از ذهن دور می‌شویم و به "او" می‌پیوندیم. و آنگاه که به "او" زنده می‌شویم گویی در دیوار هم جان می‌گیرند. "نظر" او در مرکز عدم ما نفوذ می‌کند و عشق را در درون ما به ارتعاش در می‌آورد، و "نظر" ما نیز از نوع نظر "او" می‌شود، و عشق را در انسانهای دیگر و حتی حیوانات و نباتات و اجسام به ارتعاش در می‌آورد.

باشد که آن شاه حَرون، زان لُطف از حَدها برون  
 مَنسوخ گرداند گُنون، آن رَسَم استَغفار را  
 -مولوی، دیوان شمس، غزل شَماره ۲۴-

ایکاش این حالت وصل تا ابد ادامه پیدا کند و این شاه سرکش که لطفش از حد بیرون است راه و رسم توبه را براندازد. کاش دیگر ذهن خاموش بماند تا من باز هم هویت نشوم و باز از "او" که گویی منتظر بهانه است، دور نشوم. تا باز مجبور نشوم عذر خواهی کنم و طلب بخشش، و باز درد هشیارانه بکشم تا باز بدستش بیاورم...



جانی که رو این سو گُند، با بایزید او خو گُند  
یا در سنایی رو گُند، یا بو دَهْد عَطَّار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

چرا که وقتی یکبار به وصالش بررسی دیگر نمی‌توانی "او" را فراموش کنی، وقتی طعم عشق را چشیدی دیگر  
دنباله رو مکتب عشق می‌شوی، با عرفا خو می‌گیری و عطر و بوی ایشان را پیدا و پخش می‌کنی.

مَخْدومِ جانِ کَزْ جامِ او، سَرْمَسْتِ شُدِ ایامِ او  
گاهی که گویی نامِ او، لازمِ شمَرِ تکرارِ او  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

پس وقتی بخت با تو یار شد و یار در تو نظر کرد و جام عشق را از دستش نوشیدی، و هم خودت مست شدی، و هم مردم روزگارت را از آن می‌چشانندی و مست کردی، از تکرار نام "او" غافل نشو. وقتی به بی‌نهایت او زنده شدی، در این مسیر مداومت نشان بده و کوتاهی نکن.

عالی خداوند شمس دین، تبریز از او جان زمین  
پرنور چون عرش مکین، کو رشک شد انوار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

تا مثل شمس، که تبریز بواسطه حضورش قلب زمین گردید، بی‌نهایت شوی، تا خرد "او" را پیدا کنی و پر از نورآگاهی گردی و به چنان آگاهی بررسی که رشک هر اندیشه ذهنی را برانگیزی.




ای صد هزاران آفرین، بر ساعت فرخ‌ترین  
کان ناطقِ روحِ الّامین، بگشاید آن اسرار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

زهی خجسته زمانی، که تو به بی نهایت "او" تبدیل شوی. محرم "او" شوی و جبرئیل اسرار زندگی را در  
گوشت زمزمه کند.

در پاکی پی‌مهر و کین، در بزمِ عشقِ او نشین  
در پردهٔ منکرِ بین آن پرده صد مسمار را  
-مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴-

و با دلی پاک و بی قضاوت در مهمانی محرمانهٔ عشق "او" بنشینی، و در شگفتی بینی که پرده‌ای که منکر،  
انسان اسیر ذهن، را از بزم "او" جدا می‌کند با صد میخ اندیشه محکم شده است!  
با احترام.

شکوه 



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود







**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**